

ABSTRAK

Pasien Diabetes Mellitus sering mengalami cemas, depresi, dan stres, salah satu terapi standar Diabetes Mellitus yaitu terapi komplementer berupa latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengatasi kecemasannya. PMR belum pernah dilakukan untuk mengatasi cemas di RS Islam Jemursari Surabaya. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik PMR terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus di Ruang Azzara 1 RSI Jemursari Surabaya.

Desain penelitian adalah studi kasus pada satu kasus dipilih. Variabel penelitian yaitu teknik PMR, lokasi dan waktu pada tanggal 30 Juni sampai 02 Juni 2015 di ruang azzara 1 RSI Jemursari Surabaya. Prosedur pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik serta pemeriksaan diagnostik. Teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif dengan analisis induktif.

Penerapan PMR dilakukan selama tiga hari, hasil penurunan kecemasan dari skor 62 (cemas sedang) menjadi skor 44 (cemas ringan) secara bertahap.

PMR berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Pasien Diabetes Mellitus dapat menerapkan teknik PMR di ruang Azzara 1 RSI Jemursari Surabaya. Perawat diharapkan dapat menerapkan secara terus menerus teknik PMR terhadap pasien maupun keluarga pasien Diabetes Mellitus.

Kata kunci: Diabetes Melitus, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)